

АНТИАЛКОГОЛЬНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шеремет І.В., Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. Встановлено, що антиалкогольне виховання студентів засобами фізичної культури дає можливість формувати уявлення про норми і правила здорового способу життя, піклування про своє здоров'я і життя як найвищу людську цінність. Процес антиалкогольного виховання студентів засобами фізичної культури буде цілеспрямованим, систематичним і послідовним за умови наявності змісту цієї роботи як системи знань про шкідливість алкоголю на організм людини.

Ключові слова: антиалкогольне виховання, засоби фізичного виховання, норми і правила здорового способу життя.

Фізична культура — частина загальної культури суспільства і людини, сформований рівень їхнього розвитку, результат освіченості, вихованості, засіб оздоровлення, вдосконалення фізичних здібностей, спортивних досягнень, як чинник формування потенціалів людини, що виявляються у таких цінностях, як здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, спосіб життя [8].

Фізична культура як засіб є системою заходів, які забезпечують процес формування цінностей під час специфічної активності людини, що сприяє якісному вирішенню завдань, які стоять перед людиною, зокрема й суспільства взагалі.

На велику роль фізичної культури у подоланні пияцтва вказує А. Бальсевич. Він відзначає: «Систематична активність, високий рівень фізичної і духовної культури людини створюють такий моральний настрій, при якому вживання спиртного є воістину протиприродним, «фізично» неприйнятним. Матеріальною основою чіткої особистісної установки служить, як показують дослідження, особливий фізіологічний статус організму людини, що веде до здорового способу життя, наповнений постійною фізичною активністю».

Антиалкогольне виховання студентської молоді засобами фізичної культури, на думку В. Сухомлинського, є тією базою, на якій формується уявлення про норми і правила здорового способу життя, піклування про здоров'я і життя як найвищі цінності. Як і не тільки особистою справою кожного, але і готовністю до суспільно корисної праці, до захисту Батьківщини.

Своєрідною особливістю фізичної культури є те, що її завдання, засоби і методи, на відміну від інших засобів виховання, одночасно зорієнтовані як на біологічну, так і на морально-психологічну сферу людини.

Завдання викладачів фізичного виховання на заняттях з фізичної культури виховувати у студентів негативне ставлення до вживання алкогольних

напоїв, бажання і вміння вести здоровий спосіб життя, критично ставитися до своїх негативних вчинків, спонукати їх до роздумів [1, 5].

Можливості фізичної культури у формуванні людської особистості надзвичайно широкі, які охоплюють кілька напрямків: гігієнічний, оздоровчо-рекреаційний, загально-підготовчий, спортивний, лікувальний.

Усі вищезазвані напрямки використання засобів фізичної культури і спорту дають можливість реалізувати зміст антиалкогольного виховання, розкриваючи його негативний вплив на організм студентської молоді і на їх діяльність, а самим залученням особистості до активної участі в цих напрямках відвернути їх від потягу до вживання алкогольних напоїв [3].

Знання студенти отримують передусім на парах, тому складна робота з формування антиалкогольної свідомості здійснюється головним чином у процесі навчання. Оволодіваючи основами наук, у тому числі і з фізичної культури, студенти засвоюють і ті етичні норми, якими керуються у повсякденному житті і діяльності.

Разом з тим, як засвідчують дослідження, можливості антиалкогольного виховання, закладені у змісті навчальної програми з фізичної культури, використовуються недостатньо. Тому однією з актуальних проблем навчання є формування антиалкогольної свідомості студентів у процесі навчання навчального матеріалу, максимальне використання змісту програмного матеріалу як резерву підвищення ефективності антиалкогольного виховання молоді.

Цінністю та інструментом для вдосконалення молоді можна назвати і спорт, оскільки він є «органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності». Заняття спортом несумісні

із захопленням алкоголем, а вищі досягнення в ньому вимагають повної відмови від пияцтва.

Саме тому заняття з фізичної культури мають особливу цінність в тому, що на них є багато можливостей «непрямим способом» зачіпати проблеми алкоголізму, подати молоді антиалкогольну інформацію [2].

В антиалкогольному вихованні на заняттях з фізичного виховання важливо підібрати методику виховного впливу на молодь. Вдалий її вибір сприяє активізації мислення, посилює увагу, збуджує інтерес у студентів до поданої інформації. Найефективнішими методами подання антиалкогольної інформації, ми, викладачі кафедри фізичного виховання, використовуємо розповідь, пояснення, бесіду, рольову гру. Залежно від теми заняття ставились одне-два завдання локального значення, вирішення яких супроводжувалось конкретною інформацією [6].

Подаючи антиалкогольну інформацію, важливо спонукати студентів до роздумів, співставлень фактів та явищ, а також оцінювання їх. Цього досягають, коли антиалкогольна інформація особисто значуща для молодих людей, коли вони мають можливість побачити в ній своє місце, своє сучасне і майбутнє.

Під час проведення нами бесід ми орієнтувалися на студентів як громадян своєї країни, захисників батьківщини, майбутніх батьків, вихователів дітей. Такий підхід дозволяв значно підвищити їх зацікавленість, зняти «ефект відриву» виховно-профілактичних зусиль, зробити студента, майбутнього вчителя співником в подоланні алкоголізму, в прагненні здорового і тверезого способу життя [4].

В антиалкогольному вихованні акцентували увагу на статеві особливостях проблем пияцтва. Такі бесіди не повинні замикатися на антиалкогольній темі. Їх основне призначення в орієнтації студента на здорову працю, побут, відпочинок, життєвий успіх, радісне батьківство і материнство, пов'язані саме з тверезим і здоровим способом життя.

У бесідах з юнаками виділяють оборонне значення здоров'я підростаючого чоловічого покоління, а в бесідах з дівчатами — материнський аспект проблеми. Співбесіди з дівчатами містять попереджувальну інформацію про небезпеку спільного розпиття алкогольних напоїв з юнаками в інтимній обстановці, яка створює ситуацію небезпеки для честі дівчини, розкривати механізм небажаних наслідків «розкомплексованості», що настає під впливом алкогольних напоїв. Ми розкривали у цьому небезпеку раннього початку статевого життя, ранньої вагітності і її штучного переривання (можливе безпліддя і хвороби), а також показували жалюгідну участь жінок, у чиїх гірких долях негативну роль зіграло вживання алкоголю.

Важливе значення в антиалкогольному вихованні на заняттях з фізичної культури мало врахування емоційного настрою студентів. Ми переконалися, що антиалкогольна інформація має бути емоційно насиченою, викликати переживання, здивування, захоплення, засмучення чи обурення. Саме такі почуття пробуджувала подана нами на одному з занять фізичної культури інформація під назвою «Дороге захоплення».

У підборі інформації В. Оржеховська пропонує врахувати, що у надмірній кількості матеріалів про шкідливість алкоголю, у посиленні нав'язливої емоційної пропаганди (використання залякування, авторитарних методів заборони на вживання алкоголю) ефективність виховної роботи знижується [7].

Під час організації бесід на антиалкогольну тематику зі студентами враховують особливості сприймання ними такої інформації, рівень «зараженості» їх свідомості алкогольними шкідливими звичаями і пересудами, рівень їх знань про явища соціального життя, будову організму тощо.

Успішному засвоєнню антиалкогольної інформації сприяло поєднання її з власним досвідом студентів, коли в процесі бесіди на антиалкогольну тему пропонувалось їм згадати і розповісти про вчинки, пов'язані з вживанням алкоголю ними самими або кимось з їхнього оточення.

Дотримання розкритих нами вимог у процесі інформування студентів на заняттях фізичної культури про негативний вплив алкоголю на організм людини та її діяльність не тільки збагачувало їх новими знаннями та уявленнями про алкоголь як соціальне зло, а й сприяло формуванню у них відповідних поглядів і переконань, відповідального ставлення до власної поведінки та поведінки однокурсників у цьому відношенні.

Тільки через інтерес до власного розвитку, усвідомлення студентами необхідності самовдосконалення можна вийти на здоровий спосіб життя нації, на ефективне використання засобів фізичної культури в антиалкогольному вихованні молоді.

Список літератури

1. *Алексеев О.І.* Шкідливі звички серед учнівської молоді: навчальний посібник / О.І. Алексеев, І.Б. Чень. — Дрогобич: Коло, 2002. — 136 с.
2. *Ведмеденко Б.Ф.* Профілактика негативних звичок учнів засобами фізичної культури та спорту // Гуманізація навчально-виховного процесу як засіб попередження правопорушень серед учнівської та студентської молоді. — К.: ІСДО, 1994. — С.14—60.
3. *Гаврик Я.Т., Смірнов О.Ф.* Про деякі напрямки впровадження фізичної культури і спорту серед молоді // Роль фізичної культури в здоровому способі життя:

- Матеріали III Всеукраїнської конференції. — Львів: ЛДМУ, 1997. — С. 1—9.
4. Колесов Д.В. Беседы об антиалкогольном воспитании: Книга для учителя. — М.: Просвещение, 1987. — 80 с.
 5. Крохмаль С.С., Коструба М.М. Формування особистості вчителя як організатора антиалкогольної роботи // Валеологія. — 1996. — №1. — С. 3—7.
 6. Маюров А.Н. Антиалкогольное воспитание: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1987. — 189 с.
 7. Оржеховська В.М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх. — К.: ВІАН, 1996. — 352 с.
 8. Фізична культура та здоровий спосіб життя: Матеріали I Міжнародної конференції. ВДПІ. — Вінниця, 1993. — 216 с.

Надійшла до редакції 03.03.2008

Шеремет І.В. Антиалкогольное воспитание студентов средствами физической культуры.

Установлено, что антиалкогольное воспитание студентов с помощью физической культуры дает возможность формировать представления о нормах и правилах здорового способа жизни, заботы о своем здоровье и жизни как высшей человеческой ценности. Процесс антиалкогольного воспитания студентов с помощью физической культуры будет целенаправленным, систематическим и последовательным при условии наличия содержания этой работы как системы знаний о вреде алкоголя на организм человека.

Ключевые слова: антиалкогольное воспитание, средства физической культуры, нормы и правила здорового образа жизни.

Schremet I.V. Antialcoholic education of students by facilities of physical culture.

We established that antialcoholic education of students by means of physical training makes it possible to shape the idea about norms and rules of a healthy lifestyle, taking care of one's health and life as the highest human value. The process of antialcoholic education of students by means of physical training will be purposeful, systematic, and consistent if the substance of this work is available as the system of knowledge about harmful alcohol effect on the human body.

Key words: antialcoholic education, physical training, norms and rules of a healthy lifestyle